

# Comment Éveiller Votre Médecin Intérieur

**John Ellis**



©2011-2012 <http://www.tendance-equilibre.com/> pour cette édition

Tous droits réservés pour tous pays

## Sommaire

Sommaire .....	2
Introduction .....	3
Le secret d'Edgar Cayce .....	4
Comment accéder au niveau de contrôle de votre corps ? .....	6
Comment découvrir votre "médecin intérieur" ? .....	7
Méthode de "diagnostic médical psychique" à la Cayce .....	9
Comment parler à votre Médecin Intérieur – l'art d'Imposer des questions .....	11
Comment accélérer toute cicatrisation ? .....	11
Texte intégral de la "mise en condition" à la Cayce .....	13
Comment réparer un organe ? .....	14
Comment accélérer une guérison ? .....	15
Peut-on agir à distance à l'aide du Médecin Intérieur – et comment s'y prendre .....	16
Conclusion .....	17
Table des Matières .....	18

## Introduction

Avez-vous déjà entendu parler d'Edgar Cayce ? Si ce n'est pas le cas, voici son histoire :

À 15 ans, le jeune Edgar Cayce fut frappé par une balle de base-ball à la colonne vertébrale. Le choc avait été si fort qu'il tomba dans le coma.

Personne ne savait comment le soigner. Lorsqu'il reprit connaissance, il commença à murmurer et donna une "prescription" pour son propre problème de santé : des instructions pour confectionner un emplâtre d'herbes et l'appliquer à l'endroit du choc.

Ses parents, qui pensaient ne pas risquer grand chose à essayer, suivirent les instructions à la lettre. Le lendemain, Edgar Cayce était guéri.

Ainsi commença l'histoire d'un des plus grands guérisseurs de tous les temps. Quelques années plus tard, le TIMES, qui est une référence dans le monde anglo-saxon, titrait :

**“EN ETAT D'HYPNOSE, UN ILLETTRÉ  
DEVIENT UN GRAND MEDECIN**

L'étrange pouvoir manifesté par Edgar Cayce stupéfie le monde médical.”

Edgar Cayce, mis en présence d'un malade, se mettait en transe hypnotique, décrivait les symptômes et posait un diagnostic, puis donnait une "prescription psychique" qui dans la plupart des cas permettait au malade de guérir.

Quel était le secret d'Edgar Cayce ? Est-il possible à toute personne d'en profiter ? Comment s'y prendre ?

Telles sont les questions auxquelles ce petit livre espère répondre.

## Le secret d'Edgar Cayce

**E**n se mettant en état de transe hypnotique, toute personne a accès à des possibilités psychiques stupéfiantes.

On a vu des personnes former une cloque sur leur peau simplement en imaginant qu'elles se brûlaient, d'autres faire apparaître les stigmates du Christ sur leurs corps, d'autres encore devenir des artistes brillants ou des calculateurs prodiges émérites.

Un des domaines encore peu exploré du potentiel humain est la capacité d'entrer en communication télépathique avec une autre personne.

Le peu d'expériences menées ont montré que les inhibitions et les défenses rendaient ce mode de communication peu fiable. Pourquoi ? Parce que le conscient des 2 sujets fait office de filtre.

La mise en état d'hypnose est un moyen de court-circuiter le conscient d'un des sujets. Que faire pour l'autre ?

La réponse d'Edgar Cayce est lumineuse : il suffit d'entrer en communication non pas avec la conscience de l'autre sujet, mais avec les couches les plus primitives de la conscience, avec celles qui gouvernent son corps.

Là, plus de défense, plus de filtre, bien au contraire, une information directe à laquelle la personne elle-même n'a pas accès.

Edgar Cayce a donc réalisé ce qui semble une prouesse et qui n'est en réalité qu'une des facettes du potentiel de chaque être humain.

Cependant, en réalisant plus de 8.968 "lectures de santé", Edgar Cayce est devenu un professionnel de la chose, tout comme le pianiste perfectionne son art en faisant des gammes et en jouant chaque jour pendant des heures.

## **Pouvez-vous en faire autant ?**

Bien sûr, vous ne vous imaginez pas mettant en état d'hypnose et diagnostiquant des maladies.

Pourtant, sans aller jusque-là – et nous vous dirons plus loin comment le faire – vous pouvez déjà apprendre à dialoguer VOUS-MÊME avec votre corps.

Voilà ce que cela nécessite :

1. Un niveau de conscience différent.
2. Une façon de dialoguer avec votre subconscient qui évite les blocages du conscient.
3. La volonté de le faire.

Pour ce qui concerne l'ingrédient numéro 3, nous partirons du principe que vous l'avez déjà. Sinon, vous ne seriez pas en train de lire ce livre.

Sachez toutefois qu'il n'y a aucune crainte à avoir et que tout ce que nous allons voir est naturel et à votre portée.

## Comment accéder au niveau de contrôle de votre corps ?

“**L**’ingrédient” numéro 1 est un niveau de conscience différent, ou altéré, comme la méditation ou la relaxation. Nous choisisons la relaxation avec laquelle il est plus facile de se familiariser.

Pour vous mettre en état de relaxation, la méthode la plus rapide est celle du Dr Jacobson : tendez les muscles d’une jambe le plus longtemps possible, puis relâchez. Sentez bien la période de relâchement, de récupération qui suit cet effort.

Passez ensuite à l’autre jambe, puis à un bras, à l’autre, à vos épaules, à votre visage, tendez les 2 jambes, puis les 2 bras, puis tout votre corps. Relâchez entre chaque tension.

Prolongez l’état de relaxation qui suit chaque tension. Sentez votre souffle, et, à chaque expiration, imaginez que tous les soucis, tous les tracas de la journée s’évanouissent.

Sentez-vous descendre les marches d’un escalator en décomptant : 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0. Dites-vous qu’à zéro, vous serez au niveau de contrôle de votre corps.

Si l’idée de descendre vous est désagréable, imaginez-vous monter : monter en ascenseur, monter en montgolfière, etc. Décomptez de 10 à 0 et dites-vous qu’à zéro, vous serez au niveau de contrôle de votre corps.

Prenez votre temps pour faire cet exercice. Faites-le 20 minutes par jour, si vous en avez la possibilité. Au bout de 4 à 5 jours, vous pourrez passer à l’étape suivante.

## Comment découvrir votre “médecin intérieur” ?

**N**ous allons “court-circuiter” votre conscient de la même façon que les fakirs, que les médias ou le cinéma : en vous racontant une histoire. Les histoires sont un moyen d’absorber toutes vos facultés mentales, de les captiver.

Qui plus est, nous allons utiliser la visualisation, ou l’art de se créer des images mentales, pour nous faire notre propre cinéma sur lequel jouera notre histoire.

Chacun va créer une histoire dont les détails lui seront personnels. Cependant, le scénario restera grosso modo identique :

Vous allez découvrir un vieux médecin qui sera votre “Médecin Intérieur”. Pour cela, “imprégnez-vous” du scénario qui suit pour pouvoir le vivre relaxé, les yeux fermés et à votre rythme.

### **Voici le scénario :**

Vous vous imaginerez sur un chemin de promenade, dans la campagne. Puis vous passerez dans une forêt profonde, dans laquelle il y a une montagne. Vous gravirez cette montagne, et en haut de cette montagne, vous trouverez une maison.

Dans cette maison, vous trouverez un vieil homme qui sera votre médecin intérieur. Vous ferez sa connaissance en silence. Vous devinerez dans ses yeux la bonté et une grande sagesse.

Puis votre “médecin intérieur” vous parlera. Écoutez bien ses paroles. Répondez à ses questions, puis expliquez-lui que vous reviendrez pour lui poser des questions à votre tour.

Remerciez-le de vous avoir reçu, serrez-lui la main, puis revenez sur vos pas et ouvrez plus tard les yeux pour revenir doucement à la réalité...

Vous vous sentirez vivifié, serein, certain de pouvoir connaître toute chose vous concernant grâce à ce médecin intérieur.

Tout autre scénario positif de révélation pourra convenir. Si vous en préférez un autre, adoptez-le et essayez-le. L'important est de faire la connaissance du vieil homme – ou de la vieille femme – et de sympathiser.

## Méthode de “diagnostic médical psychique” à la Cayce

Que se passait-il dans le cerveau d'Edgar Cayce lorsque ce dernier diagnostiquait le cas d'un malade ? D'après ce que l'on sait, une lumière rouge attirait son attention sur les parties du corps qui avaient un problème.

Vous pouvez utiliser le même procédé. Voici comment je m'y prends personnellement :

1. Je me mets dans un état de relaxation.
2. Je visualise la rencontre avec mon médecin intérieur.
3. Je regarde mon propre corps – ou celui de la personne sur laquelle je veux travailler – dans un miroir “magique” qui révèle l'aura, ou le corps éthérique, c'est-à-dire l'enveloppe énergétique du corps.
4. Selon les couleurs de l'aura, j'établis les relations avec des problèmes de santé.

Vous ne devez pas vous **attendre à un** résultat trop évident à la première séance. Mais “practice makes perfect”, comme disent les anglais, la pratique amène la perfection.

L'important est d'essayer, de ne pas porter de jugement sur ce que vous voyez et de simplement noter vos impressions.

Vous pouvez imaginer un autre déroulement imaginaire. Si vous disposez, comme Edgar Cayce, d'une aide extérieure, c'est évidemment plus facile. La personne peut vous poser des questions et stimuler ainsi votre clairvoyance.

L'important est de ne pas faire fonctionner votre jugement. Comme en créativité, le jugement est inhibant. Il vaut mieux le mettre en sommeil, ce que la relaxation ou

l'autohypnose aident à faire, et ne le faire fonctionner que plus tard, lorsque vous analysez à l'état de veille le résultat de votre analyse.

Vous aurez certainement des images qui vous viendront à l'esprit, comme dans une sorte de rêve éveillé. Ces images sont souvent en rapport avec le problème de santé et la façon de le guérir. Décrivez-le si vous êtes en présence de quelqu'un. Si vous êtes seul, vous pouvez les enregistrer à l'aide d'un magnétophone.

## Comment parler à votre Médecin Intérieur – l’art d’Imposer des questions

**V**ous pouvez aussi simplement parler à votre médecin intérieur et lui poser des questions. Dans ce cas, procédez toujours par étapes progressives :

“Indiquez-moi s’il vous plaît, la partie malade d’un simple geste de la main. (Selon la réponse) est-ce bien un problème d’estomac ? (Observez ses yeux pendant qu’il vous répond) D’où vient ce problème de santé ? Quelle en est l’origine ? Laissez les images venir dans votre esprit.

Notez-les comme s’il s’agissait d’un film qu’on projette devant vous, sans vous impliquer émotionnellement, (au besoin, discutez avec lui et écoutez ses explications). Quels remèdes faut-il appliquer au malade pour le mener à la guérison ?”

Selon le remède qui vous vient à l’esprit, imaginez-vous l’employer immédiatement, pendant que vous êtes dans votre niveau de contrôle de votre corps, ou dans votre état de veille. Prenons un exemple :

### Comment accélérer toute cicatrisation ?

Si vous-même ou une personne que vous côtoyez est blessée, votre médecin intérieur peut vous suggérer un traitement mental :

“Détendez-vous. Inspirez doucement et profondément. Sentez qu’à chaque inspiration votre corps se remplit d’énergie. À chaque expiration vous pouvez diriger ce flux d’énergie vers la partie malade et la guérir.

“Visualisez une lumière blanche qui vous entoure. À chaque expiration vous dirigez cette lumière blanche vers la blessure et cette lumière répare les tissus, stimule les processus de cicatrisation et de défense.

“Maintenant, imaginez que vous posez un bandage dessus. Imposez vos 2 mains sur ce bandage. Lorsque vous ouvrirez les yeux, dans un instant, ces opérations psychiques seront automatiquement transférées sur le plan physique.”

Vous pouvez aussi avoir un traitement naturel à opérer dans la vie réelle. Dans ce cas, vérifiez toujours que le traitement, qu’il semble fantaisiste ou non, ne nuise pas.

“D’abord ne point nuire”, telle est la devise des médecins. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant, et s’il a l’esprit ouvert, expliquez-lui dans quelles circonstances ce traitement vous a été suggéré.

## Texte intégral de la “mise en condition” à la Cayce

Vous pouvez faire **lire ce texte ou l’enregistrer**.

“Vous allez maintenant vous mettre dans un état de relaxation et atteindre le niveau de contrôle de votre corps. Lorsque vous serez dans ces niveaux intérieurs, faites un signe de la main.

Vous êtes maintenant dans le niveau de contrôle de votre corps. À ce niveau vous pouvez projeter votre esprit à n’importe quel endroit, à n’importe quel niveau de l’univers.

Vous allez maintenant examiner le cas de Monsieur (ou Madame) X, de tel endroit. Décrivez les déséquilibres et les problèmes de santé de cette personne et prenez, dans votre niveau de contrôle du corps, toutes les mesures nécessaires pour ramener cette personne à un niveau d’équilibre et de bonne santé.”

## Comment réparer un organe ?

**N**ous avons vu plus haut comment accélérer une cicatrisation. Mais souvent un organe sera mis en question. Comment le réparer ? Faites confiance à votre médecin intérieur. Lui sait ce qu'il faut faire pour réparer l'organe.

Mais voici déjà quelques suggestions d'opérations symboliques, réalisées à un niveau de contrôle du corps, et qui ont donné de bons résultats :

- baigner l'organe dans une lumière réparatrice
- brancher l'organe sur un courant électrique réparateur
- verser sur l'organe un onguent de guérison
- réparer l'organe comme s'il s'agissait d'un objet cassé : le recoller, le repolir, le reconstruire
- nettoyer l'organe et le débarrasser des impuretés qui l'empêchent de fonctionner correctement.
- masser l'organe
- utiliser des rayons de lumière colorée
- plonger l'organe dans un bain réparateur

Toute opération symbolique qui vous semblera bonne et nécessaire à votre niveau de contrôle du corps aura des effets positifs sur l'organe malade.

Ne vous contentez pas d'une seule application. Selon la gravité du cas, refaites-le plusieurs fois.

## Comment accélérer une guérison ?

**L**a fréquence des soins psychiques est importante. Mais il n'y a pas que cela. L'INTENSITÉ de votre intention peut accélérer considérablement la guérison. Un désir sincère de faire le bien, une envie de guérir, sont indispensables.

S'il vous arrive d'avoir une pensée de doute, écartez-la de votre esprit et concentrez-vous simplement sur votre intention bénéfique.

Pensez qu'il n'y a pas un individu séparé d'un côté, et vous de l'autre. Des liens invisibles vous unissent. Vous êtes l'expression d'une seule et même entité. En agissant pour le bien d'autrui, vous agissez aussi pour votre bien.

## Peut-on agir à distance à l'aide du Médecin Intérieur – et comment s'y prendre

**S**ouvent, la personne malade sera dans votre entourage. Mais quelquefois, il se peut que ce soit une personne en déplacement ou un parent qui vit à l'autre bout du monde.

### Comment agir dans ce cas ?

La distance ne semble pas avoir d'influence sur les résultats. Votre influence bénéfique s'exercera aussi bien à des milliers de kilomètres que près de vous.

Vous pouvez vous aider d'une photo si vous en avez une. La puissance de l'esprit est infinie.

Il y a 2 procédés classiques pour la guérison à distance :

- vous projeter mentalement sur le lieu où réside la personne ;
- faire venir mentalement la personne devant vous.

Les traitements qui utilisent l'énergie cosmique – celle qui vient du ciel – semblent particulièrement bien fonctionner à distance.

Je le répète, la distance a peu d'importance. Je sais que c'est une notion qui est difficile à admettre. Essayez, et vous verrez que vos soins mentaux exercent une influence bénéfique à n'importe quel endroit du monde.

## Conclusion

**L**e secret d'Edgar Cayce est principalement de ne pas avoir de craintes : pas de crainte du ridicule, pas de crainte de mal faire, pas de crainte d'être incompetent, pas de crainte de la maladie elle-même.

Il est vrai qu'il faut un certain courage pour se lancer dans cet exercice. Seul l'amour de l'autre, l'envie de faire le bien peuvent vous guider et vous donner le courage de le faire.

Le diagnostic psychique et les remèdes à la Cayce réservent de grandes joies à ceux qui les pratiquent. Nous espérons que ce petit livre vous aidera à les pratiquer, et à être, vous et les vôtres, en excellente santé.

John Ellis

Les informations données dans cet ouvrage ne doivent en aucun cas être utilisées pour remplacer une prescription médicale.

## Table des Matières

Sommaire .....	2
Introduction .....	3
Le secret d'Edgar Cayce .....	4
Comment accéder au niveau de contrôle de votre corps ? .....	6
Comment découvrir votre “médecin intérieur” ? .....	7
Méthode de “diagnostic médical psychique” à la Cayce .....	9
Comment parler à votre Médecin Intérieur – l’art d’Imposer des questions .....	11
Comment accélérer toute cicatrisation ? .....	11
Texte intégral de la “mise en condition” à la Cayce .....	13
Comment réparer un organe ? .....	14
Comment accélérer une guérison ? .....	15
Peut-on agir à distance à l’aide du Médecin Intérieur – et comment s’y prendre .....	16
Conclusion .....	17
Table des Matières .....	18

©2011-2012 [www.tendance-equilibre.com](http://www.tendance-equilibre.com) pour cette édition

Tous droits réservés pour tous pays